

Czy dbasz o swoje zdrowie?

Quiz o zdrowiu:

Pytanie 1/8



1. Śniadanie jesz:

1. czasami (1 pkt)
2. prawie nigdy, rano nie mogę/ nie mam czasu nic zjeść (2 pkt)
3. zawsze, to najważniejszy posiłek dnia (3 pkt)

Dalej

Pytanie 2/8



2. Co jesz w pracy?

1. kanapki przygotowane w domu, owoce, warzywa (3 pkt)
2. przeważnie nic, ewentualnie coś na szybko – baton z automatu, fast food (1 pkt)
3. to, co akurat oferuje bufet lub pobliski lokal (2 pkt)

Dalej

Pytanie 3/8



3. Sport to dla Ciebie:

1. mecze reprezentacji przed telewizorem (1 pkt)
2. ważna część życia, nie wyobrażam sobie dnia bez aktywności, choćby to był tylko spacer (3 pkt)
3. różne aktywności, na które niestety nie mam zbyt wiele czasu (2 pkt)

Dalej

Pytanie 4/8



4. Badania profilaktyczne...

1. nie robię, lekarzy odwiedzam, kiedy choruję (1 pkt)
2. wykonuję regularnie (3 pkt)
3. zdarza mi się robić, kiedy ktoś mi zwróci na to uwagę (2 pkt)

Dalej

Pytanie 5/8



5. Ile godzin dziennie śpisz?

1. 7-8 h (3 pkt)
2. 5-6 h (2 pkt)
3. mniej niż 5 h dziennie, czasem odsypiam po południu (1 pkt)

Dalej

Pytanie 6/8



6. Ile wody pijesz w ciągu dnia?

1. minimum 1,5 litra (3 pkt)
2. około 1 litra, choć staram się więcej (2 pkt)
3. niewiele, pijam raczej napoje gazowane niż wodę (1 pkt)

Dalej

Pytanie 7/8



7. Popularne używki, takie jak kawa czy papierosy, to dla Ciebie...

- codzienna konieczność – nie wyobrażam sobie bez nich dnia (1 pkt)
- coś, czego staram się unikać (3 pkt)
- kawa – okazjonalnie, papierosom mówię nie (2 pkt)

Dalej

Pytanie 8/8



8. Jeśli musiałbyś/musiałabyś schudnąć, jaką metodę byś wybrał/wybrała?

- przejrziałbym/przejrzała bym portale internetowe w poszukiwaniu diety cud (1 pkt)
- intensywne, regularne ćwiczenia połączone z dietą (3 pkt)
- wyeliminowałbym/wyeliminowałaby m ze swojego menu słodczy i tłuste potrawy (2 pkt)

Dalej

Punktacja

Zakres	Porada
20/24 21/24 22/24 23/24 24/24	Gratulacje!. Masz świadomość, że codzienny tryb życia ma ogromny wpływ na twoje zdrowie i stosujesz tą wiedze w praktyce. Twój organizm może być Ci wdzięczny, oby tak dalej.
19/24 18/24 17/24 16/24 15/24	Niby wiesz, że trzeba zdrowo jeść i pić dużo wody. Niby wiesz, że regularny ruch utrzyma twoje ciało w dobrej formie. Niby coś słyszałeś/słyszałaś też o znaczeniu odpowiedniej ilości snu i badań profilaktycznych. Postaraj się jeszcze bardziej zastosować tę wiedze w praktyce.
14/24 13/24 12/24 11/24 10/24	Nie jest dobrze. Jesz nieregularnie i to przeważnie mało wartościowe posiłki, brakuje ci ruchu i niedosypiasz. Musisz poważnie pomyśleć nad zmianą trybu życia, nie wszystkie zaniedbania można wytłumaczyć brakiem czasu.
9/24 8/24	Nie zwlekaj, już teraz, zrób coś dla swojego zdrowia. Złe nawyki żywieniowe, brak ruchu, mało snu, odkładanie badań profilaktycznych na później to niedobre wybory zdrowotne. Naucz się zdrowego stylu życia i odzyskaj witalność, dobre samopoczucie i zmniejsz ryzyko chorób cywilizacyjnych. .